

65歳以上が50%であることも医学上知られています。ではどのくらいの水分が失われると、体に変調が生じるのでしょうか。意識の覚醒レベルが落ち、頭がぼんやりする、イライラや疲労を感じるといった症状が起きるのは、総水分量のほんの1~2%程度が減ったところですよ。

65歳で体重50キロ方を例とすると、体重の50%、すなわち25キロが体内水分量で、容量でいうと2万5000ccになります。そのうちの1~2%ですから、250~500ccの水分が失われるだけで意識障害が起こってしまう計算になります。

1~2%…ぼんやりする、イライラ、疲労感 3%…血液循環悪化、脳梗塞などが起こりやすくなる 5%…体の自由がきかなくなる 7%…幻覚、幻聴、意識混濁が起こる 10%…死に至る

ペットボトル1本分の水分がなくなるだけで、意識の状態は正常ではなくなってしまうわけです。ですから、初期でも自分の脱水症状に気付きにくいので、脱水がますます進行してしまうのです。

しかも高齢者ほど、体内で水分を多く貯蔵する筋肉が減っていく、感覚が鈍くなり喉の渇きを感じにくくなる、腎機能の低下で老廃物の排泄にたくさん水分を必要として尿量が増える、といった特有の機能低下も加わって簡単に水分不足に陥り、意識障害が起こりやすくなります。

特に体の水分は、昼間のうちに出ていくので、夕方から足りなくなることが多いのです。例えばよくあることですが、夕方になると落ち着きがなくなる、夜になると顔つきが変わるなど、水分が原因であることは介護の世界ではよく知られています。

となれば、不足している水分を補うことは非常に重要なのです。

次月号で、では1日どのくらいの水分を摂取する必要があるのかを紹介したいと思います。

腰痛について

理学療法士



はじめまして！  
理学療法士のM.Tです  
今回は腰痛のお話です

M.T

腰痛は生活していくうえで誰しもがなりうる身近な症状です。重量物を持ち上げることで腰を痛めるイメージが強いのですが、デスクワークやトラックの運転手のような同じ姿勢を長時間持続されている方にも多く見受けられます。腰痛は原因がわからないものが多く、ぎっくり腰もそのひとつです。

また、痛みは不安、不眠、恐怖、疲労、憂鬱等のマイナスな気持ちや身体の状態により左右されるとも言われています。過度の不安や安静は腰痛を長引かせ、再発の原因になることもあるため医師の指示に従い、過度な運動を避け、適度に安静にすることが重要です。腰痛を予防するためには、ウォーキングがおすすめです！あたたかい季節になりましたので外に出てみましょう。

1日15~20分程度

無理なく少し汗ばむ程度で



下を見ず遠くを見て

腕を大きく振る

普段よりちょっと大股くらいの歩幅で

今月のスタッフのコメント

お題 健康のための習慣は？

生活相談員



I.N

休日の過ごし方を工夫

身体のリズムを崩さないように休日の過ごし方を工夫しています。身体の調子に合わせて負担にならない程度に30分~1時間程外を歩く時間を設けています。

生活相談員



G.K

毎日のウォーキング

健康のためにウォーキングをしています。仕事に行く際、自宅から最寄り駅までの約30分を歩いています。その際水分補給も忘れないよう心がけています。